



Chère alpiniste, cher alpiniste,

Merci de ton intérêt pour la formation de monitrice ou de moniteur J+S alpinisme.

Voici quelques informations importantes, que tu voudras bien étudier avant de t'inscrire au **cours de moniteurs**:

Prérequis (connaissances à maîtriser avant le début du cours)

- Jouir d'une **expérience de deux ans** au moins dans la discipline «alpinisme».
- Avoir effectué au moins **10 courses de montagne**, dont quelques-unes comme chef de cordée (à cet effet, joindre «l'attestation des courses» au verso dûment remplie à ton inscription au cours).
- Savoir progresser en montagne avec des **crampons et un piolet**.
- **Savoir grimper** en jardin d'escalade et dans les voies de plusieurs longueurs (niveau en tête 5a avec les chaussures d'escalade et 4a avec les chaussures de montagne).
- Savoir utiliser les **moyens d'orientation** (carte au 1 : 25'000, boussole, altimètre).
- Connaissances de base des éléments de l'aide-mémoire de **technique alpine**.
- **Condition physique** pour une montée de 1200 mètres de dénivelé en trois heures environ.
- **Age minimal:** 17 ans révolus dans l'année durant laquelle le cours est suivi.

Test d'entrée / Tâche de préparation

Le premier jour du cours, un test d'entrée sera effectué. Les résultats du test d'entrée font partie de l'évaluation finale du cours de moniteurs. Les points suivants seront vérifiés:

- **Escalade** : assurage du partenaire* (encordement, assurage avec demi-nœud d'amarre, contrôle du partenaire), niveau d'escalade selon les exigences.
- **Nœuds**** : encordement avec nœud de huit, demi-nœud d'amarre, nœud d'amarre, prusik, double nœud de pêcheur, encordement au milieu de la corde, réserve de corde.
- **Passage de la moulinette**** : variante universelle selon l'aide-mémoire technique alpine.
- **Rappel**** : installation des cordes, du nœud autobloquant et du descendeur.
- **Orientation**: détermination de la position sur la carte, coordonnées, azimuts***.

* = selon la brochure « Grimper en sécurité indoor », ** = selon aide-mémoire J+S « Technique alpine », *** = selon aide-mémoire J+S « Orientation »

Sur le site www.sac-cas.ch/j-s-preparation, tu trouveras des tutoriels utiles et des conseils ciblés pour préparer ton cours J+S et ton test d'entrée.

Si tu as des questions ou des incertitudes, il y a certainement des personnes dans ta section qui peuvent t'aider à te préparer et te conseiller de manière compétente.

Tu trouveras également toutes les aide-mémoires J+S importants sur l'alpinisme sur www.jeunesseetsport.ch > Sports > Alpinisme > Documents (en bas !). Le manuel du CAS « Sports de montagne d'été » contient également tous les standards de sécurité en vigueur.

Comment procéder pour ton inscription au cours ?

1. Prends contact avec le coach J+S de ton club (section du CAS, Amis de la Nature, école, etc...).
2. Remplis l'attestation des courses au verso.
3. Avec ton coach J+S, retourne l'inscription y compris l'attestation des courses à l'organisateur du cours auquel tu veux t'inscrire (voir le plan des cours de moniteur J+S).



Attestation des courses pour le cours de moniteurs J+S Alpinisme

ALPINISME

Cette attestation doit être jointe à l'inscription au cours. (La manière la plus simple est de l'envoyer par e-mail directement à l'organisateur du cours spécifié dans le plan des cours.)

Nom et prénom du candidat / de la candidate :

Numéro personnel J+S :

Nom et prénom du coach J+S :

Nom et prénom d'un guide de montagne, du chef OJ ou encore d'une autre personne qualifiée qui peut confirmer que le candidat / la candidate répond aux exigences du cours (voir au recto) :

Date du cours:

Numéro du cours:

Lors des deux précédentes années, j'ai effectué les courses et voies suivantes (selon les exigences au recto) :

	Date	Région / Sommet	Itinéraire / Difficulté	Tête de cordée
6 courses classiques de haute montagne				
3 voies alpines de plusieurs longueurs				
Libre				

Remarque (p. ex. autres formations dans les sports de montagne):

Date, signature :
